

PENERAPAN MASSAGE OLAHRAGA UNTUK PEMULIHAN SESUDAH LATIHAN BAGI ATLET FUTSAL SMAS REGINA PACIS BAJAWA

Fransiskus Leonard Bela¹, Yulius Marianus Jawa², Josep Marsianus Rewo³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti Ngada

E-Mail: ¹fransiskusleonardbela@gmail.com, ²jhuliusmarianusdjawa@gmail.com,

³josmarrewosiu@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan massage olahraga sebagai metode pemulihan pascalatihan bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan subjek penelitian terdiri dari 15 atlet futsal dari kelas X dan XI serta pelatih. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa massage olahraga diterapkan setelah latihan dan pertandingan, dengan fokus pada otot paha, betis, pinggang, dan punggung menggunakan teknik effleurage, petrissage, friction, vibration, tapotement, dan walken selama 10–20 menit per atlet. Atlet memberikan respon positif, merasa lebih rileks, nyeri otot berkurang, dan lebih siap mengikuti latihan berikutnya.

Kata-kata Kunci: atlet-futsal, massage-olahraga, pemulihan- pascalatihan

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of sports massage as a post-training recovery method for futsal athletes at SMAS Regina Pacis Bajawa. The study employed a qualitative method with a descriptive approach, involving 15 futsal athletes from grades X and XI and their coach as research subjects. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The results indicate that sports massage is applied after training and matches, focusing on the thighs, calves, waist, and back muscles using effleurage, petrissage, friction, vibration, tapotement, and walken techniques for 10–20 minutes per athlete. Athletes responded positively, reporting increased relaxation, reduced muscle soreness, and improved readiness for subsequent training sessions.

Keywords: futsal athletes, sports massage, post-training recovery.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia dan sering dijumpai sebagai bagian dari rutinitas harian masyarakat dengan berbagai tujuan dan pola pelaksanaannya. Menurut (Tapo, 2021), olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi telah berkembang menjadi sebuah tren kehidupan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan. Olahraga juga memiliki keterkaitan yang erat antara kesehatan fisik dan mental. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, baik secara jasmani maupun rohani (Supriyadi, 2019). Kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk kesehatan, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana strategis dalam membangun kepercayaan diri, memperkuat identitas bangsa, serta menumbuhkan rasa kebanggaan nasional. Sejalan dengan itu, (Khairuddin, 2017), menegaskan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatannya, sehingga setelah melakukan olahraga, tubuh dan pikiran dapat bekerja lebih optimal. Olahraga dirancang dan diatur secara sistematis dengan melibatkan gerak tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani (Rudiansyah et al., 2017). Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan banyak diminati, khususnya di kalangan pelajar, adalah futsal.

Olahraga Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh berbagai kalangan, terutama laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, baik pelajar maupun non-pelajar (Hidayat & Prasetyo, 2019). Olahraga ini dapat dimainkan di lapangan indoor maupun outdoor, kapan saja, baik siang maupun malam hari (Taufik, 2019). Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan merupakan olahraga beregu yang bersifat dinamis dan membutuhkan kerja sama tim yang baik (Syafutra, 2022). futsal merupakan permainan beregu yang memiliki intensitas tinggi dan ditandai dengan aktivitas berlari secara berulang-ulang dalam durasi yang relatif lama. Menurut (Dharma S, 2021), teknik passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat penting bagi setiap pemain. Oleh karena itu, beberapa keterampilan yang dominan dalam futsal meliputi passing, dribbling, control, dan shooting (Khurrohman et al.,

2021). Di lapangan yang rata dan berukuran kecil, passing yang keras dan akurat sangat dibutuhkan karena bola cenderung meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan hampir seluruh permainan futsal mengandalkan passing. Untuk menguasai keterampilan passing, pemain perlu memahami gerakan dengan baik agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai. Karakteristik permainan tersebut menjadikan futsal sebagai olahraga yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang optimal.

Tingginya intensitas latihan dan pertandingan pada olahraga futsal menyebabkan atlet rentan mengalami kelelahan otot, penumpukan sisa metabolisme seperti asam laktat, serta mikrotrauma jaringan otot apabila tidak diimbangi dengan proses pemulihan yang tepat. Pemulihan sesudah latihan menjadi bagian yang sangat penting dalam program latihan atlet futsal guna mengembalikan kondisi fisiologis dan psikologis tubuh serta mencegah terjadinya cedera. Berbagai metode pemulihan telah digunakan dalam dunia olahraga, seperti pendinginan aktif, peregangan, kompres dingin, hingga terapi manual.

Salah satu metode pemulihan yang banyak diterapkan dan dinilai efektif adalah massage olahraga (sports massage). Massage olahraga merupakan salah satu *intervention* pemulihan yang banyak digunakan dalam dunia olahraga setelah aktivitas intensif untuk mempercepat proses *recovery*. Teknik ini mencakup manipulasi jaringan lunak melalui gerakan mekanis yang dirancang khusus untuk menurunkan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, memfasilitasi pembuangan metabolit seperti asam laktat, serta mengurangi kelelahan otot pasca latihan maupun kompetisi. Sport massage merupakan metode pijat yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan kondisi fisik dengan cara memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas olahraga Saragih (2023). Massage olahraga merupakan manipulasi manual pada jaringan lunak tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat relaksasi setelah latihan intensif. Teknik massage olahraga meliputi effleurage, petrissage, friction, vibration, dan tapotement yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Sports massage merupakan teknik pemulihan fisiologis yang memanfaatkan stimulus mekanis untuk membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat proses relaksasi pascalatihan (Herlina & Burhan, 2025). Selain manfaat fisiologis, massage olahraga juga memberikan efek relaksasi pada sistem saraf yang berdampak positif terhadap kondisi psikologis atlet. Selain berdampak pada pemulihan fisiologis, sport massage juga efektif dalam mengurangi kelelahan otot dan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) setelah latihan. Irawan et al. (2023) dalam penelitiannya pada atlet bola basket menyatakan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kelelahan otot setelah diberikan perlakuan sport massage, yang ditunjukkan oleh penurunan skor RPE dan peningkatan kekuatan otot. Hal ini menunjukkan bahwa sport massage berperan penting dalam membantu pemulihan kondisi otot sekaligus mempertahankan performa atlet pasca latihan berat.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan di SMAS Regina Pacis Bajawa sebagai salah satu institusi pendidikan yang aktif dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya futsal, memiliki potensi besar dalam mencetak atlet-atlet muda yang berprestasi. Kegiatan latihan futsal dilaksanakan secara rutin dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik atlet. Namun, dalam praktiknya terdapat permasalahan yang ditemukan, yaitu belum adanya program pemulihan yang terstruktur dan sistematis dalam kegiatan latihan futsal, khususnya yang berkaitan dengan penerapan massage olahraga sebagai metode pemulihan pascalatihan.

Solusi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan massage olahraga sebagai metode pemulihan sesudah latihan dalam pembinaan atlet futsal di SMAS Regina Pacis Bajawa. Penerapan massage olahraga dinilai sebagai solusi yang relevan karena dapat membantu mempercepat proses pemulihan fisik atlet setelah menjalani latihan dengan intensitas tinggi. Selain itu, massage olahraga merupakan metode pemulihan yang praktis, ekonomis, dan relatif mudah diterapkan apabila dilakukan dengan teknik yang benar serta disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Penerapan massage olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisiologis berupa pengurangan kelelahan dan nyeri otot, tetapi juga memiliki nilai edukatif dalam meningkatkan pemahaman atlet mengenai pentingnya menjaga kondisi tubuh, mengenali tanda-tanda kelelahan, serta menerapkan gaya hidup sehat yang mendukung performa olahraga. Oleh karena itu, artikel ini difokuskan pada penerapan massage olahraga untuk pemulihan sesudah latihan bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembinaan olahraga yang lebih terarah dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemulihan setelah latihan merupakan aspek yang sangat penting dalam pembinaan atlet futsal. Massage olahraga sebagai salah satu metode pemulihan memiliki potensi besar untuk membantu mempercepat pemulihan fisik, mengurangi kelelahan dan nyeri otot, serta mendukung peningkatan performa atlet. Oleh karena itu, artikel ini difokuskan pada penerapan massage olahraga untuk pemulihan sesudah latihan bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan massage olahraga sebagai metode pemulihan sesudah latihan bagi atlet futsal SMAS

Regina Pacis Bajawa. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menitikberatkan pada proses pelaksanaan, pengalaman, serta persepsi atlet dan pelatih terhadap manfaat massage olahraga dalam pemulihan fisik pascalatihan, bukan pada pengujian hipotesis atau analisis statistik kuantitatif.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Regina Pacis Bajawa, Kabupaten Ngada. Subjek penelitian terdiri atas 15 atlet futsal yang berasal dari kelas X dan XI dan aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, serta pelatih futsal SMAS Regina Pacis Bajawa. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan pertimbangan bahwa subjek terlibat langsung dalam kegiatan latihan futsal dan penerapan massage olahraga.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi Observasi, Observasi dilakukan secara langsung terhadap proses latihan futsal dan pelaksanaan massage olahraga setelah latihan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai penerapan massage olahraga wawancara mendalam, dan dokumentasi. Wawancara, Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada atlet dan pelatih. Wawancara dengan atlet difokuskan pada pengalaman subjektif mereka, seperti tingkat kelelahan sebelum dan sesudah massage, rasa nyaman yang dirasakan, serta persepsi terhadap pemulihan otot dan kesiapan tubuh untuk mengikuti latihan berikutnya. Sementara itu, wawancara dengan pelatih bertujuan untuk mengetahui pandangan pelatih mengenai efektivitas massage olahraga terhadap pemulihan dan performa atlet. Dokumentasi, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi foto kegiatan, jadwal latihan, catatan program pemulihan, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian. Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi dan dikelompokkan sesuai dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan penarikan Kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SMAS Regina Pacis Bajawa sejak tanggal 2 September sampai tanggal 11 Desember sesuai dengan program Pengenalan Lapangan Persekolahan II. Pelaksanaan kegiatan penelitian Penerapan Massage Olahraga Untuk Pemulihan Sesudah Latihan Bagi Atlet Futsal SMAS Regina Pacis Bajawa. Penerapan massage olahraga langsung kepada siswa kelas X dan XII SMAS Regina Pacis sebagai peserta yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 15 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan massage olahraga sebagai upaya pemulihan setelah latihan pada atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun pelaksanaan kegiatan penerapan massage olahraga sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Massage Olahraga pada Atlet Futsal

Berdasarkan hasil observasi, massage olahraga dilaksanakan setelah latihan rutin maupun setelah pertandingan. Massage dilakukan secara manual dengan teknik dasar massage olahraga, seperti gerakan mengusap (*effleurage*), memijat (*petrissage*), goncangan ringan (*shaking*), menggerus (*Friction*), memukul (*Tappotement*), menggosok (*Walken*). Bagian tubuh yang menjadi fokus massage meliputi otot paha, betis, pinggang, dan punggung karena bagian tersebut paling banyak digunakan saat bermain futsal. Durasi massage berkisar antara 10–20 menit untuk setiap atlet, tergantung pada kondisi kelelahan dan waktu yang tersedia.

2. Respon Atlet terhadap Penerapan Massage Olahraga

Hasil wawancara dengan atlet menunjukkan respon yang positif terhadap penerapan massage olahraga. Atlet menyatakan bahwa setelah menerima massage, tubuh terasa lebih ringan, rileks, dan tidak terlalu kaku. Rasa lelah dan pegal setelah latihan intensif juga dirasakan berkurang.

Selain itu, atlet mengungkapkan bahwa massage membantu mereka lebih cepat pulih sehingga dapat mengikuti latihan berikutnya dengan kondisi fisik yang lebih baik. Beberapa atlet juga menyampaikan bahwa massage memberikan rasa nyaman dan meningkatkan semangat berlatih.

3. Dampak Massage Olahraga terhadap Pemulihan

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih, terlihat bahwa massage olahraga memberikan dampak positif terhadap pemulihan atlet. Atlet yang rutin mendapatkan massage menunjukkan berkurangnya keluhan nyeri otot dan cedera ringan. Selain itu, performa latihan atlet cenderung lebih stabil dan tidak mudah mengalami kelelahan berlebihan. Massage olahraga juga membantu meningkatkan kelenturan otot dan mempercepat proses relaksasi setelah aktivitas fisik berat. Hal ini berdampak pada kesiapan atlet dalam menjalani sesi latihan selanjutnya.

4. Kendala dalam Penerapan Massage Olahraga

Meskipun memiliki manfaat, penerapan massage olahraga masih menghadapi beberapa kendala. Kendala utama meliputi keterbatasan waktu setelah latihan, belum tersedianya tenaga profesional di bidang massage olahraga, serta belum adanya jadwal pemulihan yang terprogram secara khusus.

Massage olahraga belum menjadi bagian tetap dari program latihan, sehingga pelaksanaannya belum maksimal dan belum dilakukan secara konsisten.

PEMBAHASAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan secara berkelanjutan sepanjang zaman oleh hampir seluruh lapisan masyarakat dari berbagai kelompok usia. Secara umum, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan kesejahteraan individu (Salsabilla & Jatmiko, 2024). Lebih jauh lagi, olahraga memiliki kontribusi penting bukan hanya untuk sisi fisik, tetapi juga kesehatan mental. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan bukti bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur berkaitan dengan peningkatan suasana hati dan pengurangan gejala stres maupun kecemasan (Karim & Hambali, 2024). Selain itu, sifat olahraga yang dapat dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat menjadikannya komponen penting dalam kehidupan sosial. Sebagai contoh, aktivitas olahraga dapat membantu memperkuat hubungan sosial dan partisipasi komunitas, karena olahraga sering menjadi wadah interaksi dan kerja sama antar individu dengan latar belakang yang berbeda. Menyatakan bahwa “aktivitas fisik dalam olahraga masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani,” serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan (Pomatahu, Pauweni, dan Fadli, 2025). Seiring dengan perkembangan waktu, olahraga telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia. Pada dasarnya, olahraga adalah rangkaian aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan memelihara serta meningkatkan kemampuan gerak, sekaligus mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Chairawan et al., 2022). Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang memberikan pengaruh terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan. Olahraga berperan dalam merangsang otot-otot serta bagian tubuh lainnya untuk bergerak aktif. Ketika otot terlatih dengan baik, sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh akan menjadi lebih lancar. Kondisi ini berdampak pada optimalnya proses metabolisme tubuh, sehingga tubuh terasa lebih segar dan fungsi otak serta sistem saraf dapat bekerja dengan lebih baik (Subekti et al., 2021).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang berintensitas tinggi yang ditandai dengan adanya aktivitas berlari secara berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama (Sa'roni & Graha, 2019). Begitu juga dengan tekniknya, cara dalam menggiring bola, saat menendang bola, dan pada saat menghentikan bola. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Putra et al., 2024, hlm. 3). Permainan futsal menuntut penguasaan teknik dasar yang baik karena dimainkan di lapangan berukuran relatif kecil dengan tempo permainan yang cepat. Teknik seperti passing, kontrol bola, dribbling, dan shooting menjadi faktor utama dalam mencapai tujuan mencetak gol. Menurut Wijaya Kusuma (2025) penguasaan teknik dasar seperti passing dan control merupakan teknik dominan yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam permainan futsal. Dengan demikian, keberhasilan memasukkan bola ke gawang lawan tidak terlepas dari kemampuan teknis pemain dalam mengelola bola secara efektif selama pertandingan. Nama futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari Bahasa Spanyol atau futebol (Portugal atau Brazil) dan salon (Prancis) (Toufik, 2019). Futsal masuk ke Indonesia berkisaran antara tahun 1998-1999 dan masyarakat mulai mengenal dengan baik pada tahun 2000-an (Putri et al., 2020).

Penerapan massage olahraga bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa merupakan salah satu bentuk pemulihan aktif yang bertujuan untuk mengurangi kelelahan dan mempercepat recovery setelah latihan. Tahap pemulihan adalah komponen yang penting dari pelatihan. Tujuan dari fase pemulihan adalah mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum Latihan atau ke kondisi awal. Kurangnya pemulihan yang memadai dapat mengakibatkan latihan berlebihan, yang berdampak negatif pada banyak proses tubuh, termasuk produksi asam laktat. Fase pemulihan sangat penting untuk memastikan otot pulih dan dapat berfungsi dengan baik Kembali karena proses pemulihan sangat luas dan kompleks, mencakup banyak jenis dan tingkatan.

Sport massage adalah *massage* yang ditujukan kepada seseorang yang bugar dan sehat, hal ini tidak memiliki pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk orang yang suka olahraga saja, baik orang tua ataupun orang muda, laki-laki ataupun perempuan. *Sport massage* tidak hanya ditujukan bagi atlet, tetapi juga dapat diberikan kepada individu sehat sebagai upaya menjaga kondisi fisik dan mempercepat pemulihan tubuh (Herlina dan Burhan 2025). Seseorang yang menderita cedera-cedera ringan juga dapat disembuhkan dengan *sport massage* (Hasibuan et al., 2020). *Sport massage* (pijatan) merupakan salah satu manipulasi pada jaringan anggota tubuh bagian luar, pijatan terhadap tubuh akan mempengaruhi sistem saraf, otot, dan sirkulasi darah. *Sport massage* juga dapat diartikan sebagai berikut: *sport massage* sering digunakan untuk membantu mempersiapkan latihan, mempercepat pemulihan nyeri otot, dan meningkatkan kinerja atletik (Fraser et al., n.d.). Berdasarkan kutipan diatas, *sport massage* sering digunakan untuk menopang dan mempersiapkan latihan selanjutnya, dapat mempercepat pemulihan nyeri otot serta meningkatkan kinerja dalam atletik. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *sport massage* ialah bagian penting dalam pemulihan bagi penyuka olahraga maupun atlet untuk mengembalikan kondisi tubuh atau untuk mengembalikan tubuh agar bugar Kembali saat melakukan aktivitas (Ulfah et al., 2019). *Sport massage* tidak hanya ditujukan untuk olahragawan ataupun atlet saja, melainkan bisa ditujukan kepada semua orang yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa menunjukkan bahwa massage olahraga memberikan manfaat nyata bagi atlet, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, massage mengurangi nyeri otot dan meningkatkan kelenturan, sedangkan secara psikologis, massage memberikan rasa nyaman dan relaksasi yang berdampak pada motivasi atlet. Namun demikian, penerapan massage olahraga belum dilakukan secara optimal karena masih bersifat sederhana dan belum terstruktur. Kurangnya tenaga ahli dan program pemulihan yang terencana menyebabkan massage belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai bagian dari sistem latihan. Dengan demikian, massage olahraga perlu mendapat perhatian lebih sebagai bagian dari manajemen latihan. Jika diterapkan secara rutin dan sistematis, massage olahraga dapat membantu menjaga kondisi fisik atlet serta mencegah cedera akibat kelelahan berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai penerapan massage olahraga untuk pemulihan sesudah latihan bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa, dapat disimpulkan bahwa massage olahraga merupakan salah satu metode pemulihan yang efektif dan relevan untuk mendukung performa atlet. Aktivitas latihan futsal yang bersifat intens, cepat, dan berulang menyebabkan kelelahan otot, penumpukan asam laktat, serta risiko cedera ringan pada atlet. Oleh karena itu, diperlukan strategi pemulihan yang tepat agar kondisi fisik atlet dapat kembali optimal sebelum memasuki sesi latihan atau pertandingan berikutnya. Penerapan massage olahraga setelah latihan terbukti mampu membantu mempercepat proses pemulihan tubuh atlet. Melalui teknik-teknik massage yang sistematis, aliran darah menjadi lebih lancar, ketegangan otot berkurang, serta rasa nyeri dan kelelahan dapat diminimalkan. Selain manfaat fisik, massage olahraga juga memberikan efek relaksasi psikologis yang positif, sehingga atlet merasa lebih nyaman, rileks, dan siap secara mental untuk menghadapi aktivitas selanjutnya. Hal ini sangat penting bagi atlet usia sekolah menengah, karena kondisi fisik dan mental yang seimbang akan menunjang perkembangan prestasi olahraga secara berkelanjutan. Bagi atlet futsal SMAS Regina Pacis Bajawa, penerapan massage olahraga secara teratur dan terprogram dapat menjadi bagian integral dari sistem latihan. Dengan dukungan pelatih dan tenaga pendukung yang memahami teknik dasar massage olahraga, risiko cedera dapat ditekan dan konsistensi latihan dapat terjaga. Selain itu, edukasi kepada atlet mengenai pentingnya pemulihan juga perlu ditingkatkan agar mereka memiliki kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh secara mandiri. Secara keseluruhan, massage olahraga bukan hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran atlet futsal. Dengan penerapan yang tepat, massage olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas latihan, memperpanjang daya tahan fisik atlet, serta mendukung pencapaian prestasi futsal SMAS Regina Pacis Bajawa secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketetapan Shooting Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2364–2371. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3733>
- Dharma S, M. (2021). *Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada tim futsal smk hasanah pekanbaru. Skripsi.*
- Fraser, J. J., Hart, J. M., Saliba, S. F., Tumperi, M., & Jay Hertel. (n.d.). Multisegmented ankle-foot kinematics during gait initiation in ankle sprains and chronic ankle instability. *Elsevier* 0-1. <https://doi.org/10.18130/V3GN1K>.
- Hasibuan, H., Mutchtar, & Jutalo, Y. H. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laknat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 37-42. <https://doi.org/10.21009/jsce.04106>.
- Herlina, & Burhan, Z. (2025). Pengaruh Sport Massage terhadap Recovery Fatigue dan Peningkatan Kebugaran Atlet Beladiri pada Sesi Latihan Intensif. *Journal of Modern Social and Humanities*, 1(5), 151–158. <file:///C:/Users/ACER/Downloads/ID234-39-5-PB.pdf>
- Herlina, H., & Burhan, Z. (2025). Pengaruh sport massage terhadap recovery fatigue dan peningkatan kebugaran atlet beladiri pada sesi latihan intensif. *Journal of Modern Social and Humanities*, 1(5), 151–158.
- Hidayat, & Prasetio. (2019). Sistem Informasi Sewa Lapangan Futsal Di Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Teknik Informatika*, 7(1), 1–6. <http://jurnal.stmikdci.ac.id/index.php/jutekin/article/%0Aview/400>
- Irawan, I. A. L. F., Pamungkas, H., Husen, A., & Aofal, R. (2023). Efektivitas sport massage dalam mengurangi kelelahan otot pada pemain bola basket. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 49–56.

- Karim, N. N. F., & Hambali, B. H. (2024). *Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah penelitian systematic literature review*. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257.
- Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 1(2), 1–14.
- Khurrohman, M. F., Purwanto, S., Nopembri, S., & Festiawan, R. (2021). The Effectiveness of Small-Sided Game Practice on Improving Basic Futsal Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 211–216. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36461>
- Pomatahu, A. R., Pauweni, M., & Fadli, M. (2025). *Aktivitas fisik dalam olahraga masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani*. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 10–18.
- Putra, A. G., Yahya, D. R., & Yamani, Y. (2024). Implementasi kompetisi futsal antar sekolah TK dalam mengembangkan minat dan bakat anak usia dini. *Jurnal Pelangi*, 1(1), 1–10.
- Putri, A. A., Rahman, F., & Hidayat, T. (2020). Perkembangan olahraga futsal di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 1–7.
- Rudiansyah, E., Soekardi., & Taufiq, H. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan Di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1).
- Sa'roni, & Graha, A. S. (2019). Karakteristik aktivitas fisik pada olahraga futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 123–130.
- Salsabilla, & Jatmiko. (2024). *Olahraga sebagai aktivitas fisik sistematis untuk kesehatan fisik dan mental*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 83–95.
- Saragih, Z. (2023). Sport massage sebagai metode pemulihan dalam aktivitas olahraga. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 213–221.
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal Dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1). <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/download/2503/2067>
- Supriyadi, M. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 108-115.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi :Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
- Toufik, M. S. (2019). *Futsal: Sejarah, teknik, dan peraturan permainan*. .
- Ulfah, Amalin, W., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), :89. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>.
- Wijaya Kusuma, I. D. A. (2025). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1–12.
- Yohanes Bayo Ola Tapo. (2021). Pengembangan JR-Design Volleyball Smash Drills Bagi Mahasiswa Jurusan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti (JIPCB)*, 8(1), 142-156.